گوشت سے بنے پکوان کھانے کے بعد ان کو ہضم کرنے کے لیے اگر آپ بھی سوڈے والے مشروبات کا سہارا لیتے ہیں تو یہ ضرور پڑھ لیں

صبح ناشتے سے لے کر رات کے کھانے تک ہر پکوان کا لازمی جز گوشت ہوتا ہے ۔ گوشت کو ایک ثقیل غذا تصور کیا جاتا ہے جو کہ دیر سے ہضم ہوتا ہے اس وجہ سے اس کے زیادہ استعمال کے سبب لوگ پیٹ درد اور ہاضمے کے مختلف مسائل کا سامنا کر سکتے ہیں- لوگ ان تمام مسائل کا حل سوڈے والے مشروبات کو سمجھتے ہیں اور کھانے کے بعدان کا استعمال لازمی جز کی صورت میں کرتے ہیں مگر ماہرین کی تحقیقات کے مطابق یہ مشروبات فوری طور پر تو یہ تاثر دیتے ہیں کہ غذا ہضم ہو گئی لیکن حقیقی معنوں میں ان کا استعمال غیر مفید ہوتا ہے- آج ہم اسی حوالے سے ماہرین کی تحقیقات کی روشنی میں کچھ اہم باتیں بتائیں گے-

1: کھانے کے فوراً بعد مشروبات کے استعمال کے اثرات

عام طور پر سوڈے والے مشروبات کا استعمال کھانے کے فوراً بعد کیا جاتا ہے جب کہ ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ کھانے کے فوراً بعد پانی یا کسی بھی قسم کے مشروب کے استعمال کے سبب معدے میں موجود تیزاب کے اثرات پانی یا مشروب کی آمیزش کے سبب کم ہو جاتے ہیں- جس کی وجہ سے معدے میں موجود غذا یا گوشت کو ہضم ہونے میں عام حالات کے مقابلے میں زیادہ وقت لگ جاتا ہے اور یہ ہاضمے میں مددگار ہونے کے بجائے اس میں تاخیر کا باعث بن جاتے ہیں-

2: پیٹ میں گیس کا بن جانا

سوڈے والے مشروبات میں چونکہ کاربن ڈائی آکسائڈ شامل ہوتی ہے جو کہ معدے میں جا کر اس میں موجود خامروں کے ساتھ تعامل کر کے مزید گیس بناتی ہے- جس سے وقتی طور پر ڈکار آجاتا ہے جس سے محسوس ہوتا ہے کہ کھانا ہضم ہو گیا ہے جب کہ حقیقی معنوں میں یہ معدے میں گیس پیدا کر دیتی ہے اور معدے کے اندر موجود کیمیکلز کے اثر کو کم کر دیتی ہے- جس سے کھانے کے ہضم ہونے میں پریشانی ہو سکتی ہے اور پیٹ میں درد بھی ہو سکتا ہے-

3: معدے کے تیزابی اثرات کو کم کر دیتی ہے

سوڈے والے مشروبات میں کاربونک ایسڈ موجود ہوتا ہے جو
کہ انتہائی ہلکا تیزاب ہوتا ہے یہ گیسٹرک جوس کے ساتھ مل
کر اس کے تیزابی اثرات کو بھی کم کر دیتا ہے- جس سے کھانا
معدے میں زیادہ دیر تک رکا رہتا ہے اور اس کی حرکت میں
تاخیر ہو جاتی ہے جو کہ بدہضمی کا باعث بن سکتی ہے-

4: آرٹیفیشل مٹھاس کے اثرات

سوڈے والے مشروبات میں مٹھاس کے لیے ایک کیمیکل
ایسپارٹیم کا استعمال کیا جاتا ہے یہ مٹھاس معدے میں

موجود ان مائکروبز کے لیے بہت خطرناک ہوتا ہے جو کہ قدرتی طور پر غذا کے ہاضمے کے ذمے دار ہوتے ہیں- لہٰذا گوشت کھانے کے بعد جب ان مشروبات کا استعمال کیا جاتا ہے تو وہ پیٹ میں درد کا سبب بن سکتا ہے اس کے علاوہ قبض کا باعث بھی ہو سکتا ہے-

5: سوڈے والے مشروبات کے دیگر اثرات

سوڈے والے مشروبات گوشت میں موجود چکنائی کو جمانے کا باعث بن جاتے ہیں جس سے وزن میں اضافہ اور خون میں کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ ہو سکتا ہے جس سے بلڈ پریشر میں اضافہ اور دل کی بیماریوں کے خطرات میں اضافہ

ہو سکتا ہے- اس کے علاوہ اس میں موجود مٹھاس ذیابطیس

کے مریضوں کے لیے بھی خطرناک ثابت ہو سکتی ہے-